



# GEZOND EN GEVARIEERD ETEN

# RECEPTEN

MODULE 2

Voedingscoach aan Huis





Moussaka, 600 kcal

Kip op jagers wijze met zilverliesrijst en sperziebonen,  
424 kcal

Visfilet uit de braadzak met wortelsalade en  
aardappelpuree, 440 kcal

Geroerbakte vegetarische reepjes met  
paksoi en zilvervliesrijst, 535 kcal

Pasta met spinazie en kip met extra groente,  
565 kcal

Pasta e fagioli op zijn Napolitaans met groente,  
410 kcal

Argentijnse burger met zoete aardappel, spitskool en  
chimichurri met sperziebonen, 575 kcal

## Moussaka

voor 2 personen, 600 kcal

### ingrediënten

400 gram vast kokende aardappelen  
2 aubergines  
2 eetlepels olijfolie  
1 ui  
1 teentje knoflook  
200 gram rundertartaar  
400 gram tomatenblokjes zonder zout, blik  
ca. ½ theelepel kaneel  
40 gram geraspte belegen 30+ kaas  
2 dl halfvolle yoghurt

### bereiding

Schil de aardappelen en kook ze in weinig water gaar. Was de aubergines en snijd ze in dunne plakken.  
Bak de aubergines in de olie zacht.  
Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.  
Bak de tartaar in een braadpan bruin en rul. Bak de ui en de knoflook mee.  
Voeg de tomaten toe en laat de saus 10 minuten sudderen.  
Maak de saus op smaak met peper en kaneel.  
Snijd de aardappelen in plakken en schik de helft in een ovenvaste schaal.  
Schep de tartaar-tomatensaus er op.  
Dek af met de aubergines en daarna een laag aardappelplakken.  
Meng de geraspte kaas met de yoghurt en verdeel dit over de aardappelen.  
Laat de moussaka in een op 200 graden voorverwarmde oven in circa 30 minuten heet worden en bruin kleuren.

## Kip op jagers wijze

voor 4 personen, 171 kcal

### ingrediënten

1 ui, gesnipperd  
2 teentjes knoflook, gesnipperd  
1 theelepel olijfolie  
400 gram tomatenblokjes, blik  
2 eetlepels rozemarijn, gehakt  
4 kleine kipfilets  
een handjes verse basilicumblaadjes

### bereiding

Fruit de ui en de knoflook in de olie tot ze zacht zijn.  
Voeg de tomatenblokjes, de rozemarijn en zout en peper toe.  
Laat de saus 10 tot 15 minuten koken tot de saus dikker wordt.  
Verwarm de oven voor op 180 graden.  
Leg de kipfilets in een ovenschaal. Schep de saus op de kipfilets en bak de filets in 15 -20 minuten gaar.  
Bestrooi de kip met gehakte basilicum

### menusuggestie

Lekker met rijst en groente van het seizoen naar keuze (bijvoorbeeld sperziebonen)  
Hier heb je voor nodig:  
200 gram zilvervliesrijst, ongekookt  
800 gram sperziebonen

## Visfilet uit de braadzak

voor 2 personen, 145 kcal

### ingrediënten

1 gele paprika  
1 sjalotje  
½ blik tomatenblokjes zonder zout  
basilicum  
paprikapoeder  
2 stukken visfilet of moten vis (kabeljauw, koolvis, poon)  
materialen: 1 braadzak

### bereiding

Warm de oven voor op 220° C.  
Maak de paprika en het sjalotje schoon.  
Snijd de paprika in blokjes en het sjalotje in snippers.  
Meng dit door de tomatenblokjes en voeg wat basilicum, paprikapoeder en peper toe. Doe de groente in een braadzak. Bestrooi de vis met peper en leg de vis op de groente.  
Maak de braadzak dicht met een touwtje. Leg de braadzak in een ovenvaste schaal en prik er een gaatje in. Laat de vis in de hete oven in 30 minuten gaar worden.

### menusuggestie

Lekker met wortelsalade en aardappelpuree. Hiervoor heb je nodig:  
400 gram winterwortelen  
± 1 eetlepel citroensap  
1 theelepel gembersiroop  
1 sinaasappel  
6 opscheplepels aardappelpuree



## Geroerbakte vegetarische reepjes met paksoi

voor 2 personen, 300 kcal

### ingrediënten

½ Spaanse peper  
1 rode paprika  
1 struik paksoi  
1 teentje knoflook  
1 bosui  
2 eetlepels olie  
150 gram vegetarische roerbakreepjes of -stukjes  
± 2 eetlepels ketjap manis

### bereiding

Maak de peper schoon, verwijder de pitjes en snijd het pepertje klein.  
Maak de paprika, de paksoi en de knoflook schoon. Snijd de paprika in blokjes, de paksoi in repen en het teentje knoflook in stukjes.  
Snijd de bosui in smalle ringen.  
Verwarm de olie en fruit hierin het pepertje 1 minuut.  
Voeg de roerbakreepjes, de paprika en de knoflook toe en roerbak dit enkele minuten.  
Schep de paksoi erdoor met wat ketjap en smoor alles in enkele minuten gaar.  
Strooi de ringetjes bosui er over.

### menusuggestie

Lekker met zilvervliesrijst. Hiervoor heb je nodig:  
100 gram zilvervliesrijst, ongekookt

## Pasta e fagioli op zijn Napolitaans

voor 2 personen, 335 kcal

### ingrediënten

1 stengel bleekselderij  
1 teentje knoflook  
1 eetlepel olijfolie  
300 gram gekookte borlottibonen  
1 rijpe tomaat, in blokjes  
1 theelepel tomatenpuree  
hete bouillon  
80 gram volkoren pasta in een klein formaat  
zout en peper

### bereiding

Fruit de klein gesnipperde bleekselderij en knoflook in de hete olie.  
Voeg de borlottibonen toe.  
Goed mengen en bak ze 3 minuten mee.  
Voeg dan de tomaat en de tomatenpuree toe. En breng op smaak met zout en peper.  
Giet zoveel bouillon toe dat alle ingrediënten onder staan. Breng aan de kook.  
Voeg de pasta toe. Als de pasta gaar is, kan er opgediend worden.

### menusuggestie

maak het menu af met groente naar keuze. Bijvoorbeeld een gemengde salade, gegrilde groenten, gekookte witlof.

## Argentijnse burger met zoete aardappel, spitskool en chimichurri

voor 2 personen, 550 kcal

### ingrediënten

1 grote ui  
½ bosje peterselie  
1 Spaanse peper  
2 teentjes knoflook  
1 theelepel oregano  
2 eetlepels olijfolie  
150 gram mager rundergehakt  
1-2 eetlepels rode wijn azijn  
400 gram zoete aardappel  
250 gram spitskool, gesneden  
kaneel

### bereiding

Maak de ui, de peterselie, de peper en de knoflook schoon. Pureer dit met de oregano, 1 eetlepel water en de olie met een staafmixer heel fijn.  
Maak het gehakt met 1 eetlepel van het mengsel aan. Vorm er 2 schijven van en laat ze afgedekt in de koelkast opstijven.  
Maak het mengsel van de chimichurri op smaak met azijn. Laat de chimichurri minimaal 1 uur afgedekt staan.  
Schil de zoete aardappelen en snijd ze in blokjes.  
Kook de blokjes aardappel met de spitskool in weinig water in ca. 5 minuten gaar.  
Gril de burgers in een hete grillpan of in een koekenpan met een anti aanbodbodem in 8 minuten gaar en bruin. Geef er de chimichurri bij.  
Stuif een beetje kaneel over de zoete aardappel en geef dit bij het vlees.



## Pasta met spinazie en kip

voor 2 personen, 465 kcal

### Ingrediënten

120 gram pasta bijvoorbeeld penne  
200 gram spinazie  
1 sjalotje, gesnipperd  
250 gram kipfilet, in reepjes  
1 eetlepel olijfolie  
4 kleine tomaatjes, doormidden of 4 eetlepels gezeefde tomaten  
zout en peper

### Bereiding

Kook de pasta in ruim kokend water beetgaar. Kook de spinazie 1 minuut mee en giet de pasta met de spinazie af. Fruit ondertussen het sjalotje in hete olie. Voeg de (gezeefde) tomaten toe en bak een paar minuten. Goed roeren. Voeg de kipfilet toe en bak de kipfilet rondom gaar. Voeg de pasta met de spinazie toe. Breng op smaak met zout en peper. Roer alles goed om de smaken de laten mengen.

### Menusuggestie

Lekker met extra groente van het seizoen naar keuze



Kip op jagers wijze



**Voedingscoach aan huis**